

Perempuan Inspiratif Penjaga Negeri

Book chapter **"Perempuan Inspiratif: Penjaga Negeri"** ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa, kalangan akademisi, dosen, dan masyarakat untuk mengetahui dan mengenal lebih jauh sosok dan citra perempuan inspiratif yang menjadi pilar keluarga, kunci dan cerminan kualitas keluarga, mitra suami, penyokong keluarga, pendidik dalam keluarga, juga kiprah perempuan di ranah publik. Dengan adanya *book chapter* ini, diharapkan pembaca menjadi terinspirasi oleh sepak-terjang perempuan dan kontribusi perempuan bagi negeri, yaitu perempuan luar biasa yang memiliki karakter kuat, pribadi yang unggul, sosok ibu yang lembut, pengayom keluarga, dan inspirator untuk sesama perempuan, keluarga, lingkungan, dan bangsa.

ideas
PUBLISHING

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalle, No. 110 Kota Gorontalo 96128
Pos-e: infoideaspublishing@gmail.com
Website: www.ideaspublishing.co.id

ISBN 978-623-

Perempuan Inspiratif
Penjaga Negeri

ideas
PUBLISHING

ideas
PUBLISHING

Perempuan Inspiratif Penjaga Negeri

Budi Sarasati | Elisabeth Surbakti | Endeh Azizah | Evany Victoriana | Fatmah Ngabito
Ffifie Nurofia | Gianti Gunawan | Iin Almeina Lubis | Jordy Satria Widodo | Mellani Rohinsa
Novia Wahyu Wardhani | Ria Wardani | Rosida Tiurma Manurung | Sedarnawati Yasni
Seriwati Ginting | Tatik Raisawati | Tri Andini Rahmannita | Wuriyanti



Perempuan Inspiratif: Penjaga Negeri

Rosida Tiurma Manurung dkk.

Perempuan Inspiratif: Penjaga Negeri

i deas
PUBLISHING

IP.005.01.2022

Perempuan Inspiratif: Penjaga Negeri

Rosida Tiurma Manurung, Budi Sarasati, Elisabeth Surbakti, Elliati Djakaria, Endeh Azizah, Evany Victoriana, Fatmah Ngabito, Fifie Nurofia, Gianti Gunawan, lin Almeina Lubis, Jordy Satria Widodo, Lisa Rakhmanina, Arifah Hidayati, Meilani Rohinsa, Novia Wahyu Wardhani, Ria Wardani, Sedarnawati Yasni, Seriwati Ginting, Tatik Raisawati, Tri Andini Rahmannita, Wuriyanti

Pertama kali diterbitkan pada Februari 2022

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

P-ISBN: 978-623-234-233-0

E-ISBN: 978-623-234-234-7

Penyunting : Mira Mirnawati

Penata Letak : Siti Khumaira Dengo

Desainer Sampul : Ilham Djafar

Ilustrasi Sampul : Freepik.com

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Kata Pengantar Ketua Umum KaPIN — vii

1. **Penyesuaian Diri Ibu pada Pembelajaran Daring di Daerah Perkampungan**
Budi Sarasati & Tri Andini Rahmannita1
2. **Peranan Ibu di Tengah Keluarga**
Elisabeth Surbakti..... 15
3. **Membuat Aksesoris Menggunakan Material Alami (*Workshop: Perempuan Biak*)**
Elliaty Djakaria 33
4. **Peran Ibu dalam Upaya Pengembangan Motivasi Berprestasi pada Siswa Sekolah Dasar**
Endeh Azizah..... 43
5. **Peran Ibu di Keluarga dengan Anak Penyandang *Autism Spectrum Disorder***
Evany Victoriana 53
6. **Implementasi Kebijakan Pengarusutamaan Gender dalam Partisipasi Publik Perempuan di Kabupaten Gorontalo Utara**
Fatmah Ngabito 67
7. **Peran Ibu dalam Menanamkan Dasar-Dasar Fondasi *Psychological Capital***
Fifie Nurofia 79
8. **Etika dan Etiket Perempuan Jawa Barat**
Gianti Gunawan 93
9. **Peran Perempuan dalam Dunia Pendidikan**
lin Almeina Lubis 103

10. <i>Memayu Hayuning Buwana, Memayu Hayuning Ibunda: Refleksi Mempercantik Ibu Bumi</i> Jordy Satria Widodo.....	119
11. Representasi Perempuan dalam Novel <i>Tentang Kamu</i> Karya Tere Liye Ditinjau dari Perspektif Ekonomi Lisa Rakhmanina & Arifah Hidayati	127
12. Kesejahteraan Psikologis sebagai Salah Satu Penangkal Stres bagi Wanita Indonesia Meilani Rohinsa.....	151
13. Peran Ibu dalam Penanganan Covid-19 dalam Keluarga Novia Wahyu Wardhani	167
14. Perempuan Inspiratif: Fenomena <i>Work-Family Enrichment</i> Ria Wardani	181
15. Peningkatan Kualitas Diri Perempuan di Sektor Publik dalam Era Digital Rosida Tiurma Manurung	197
16. Peran Kepemimpinan Perempuan dalam Memperkuat Implementasi Kebijakan Publik Sedarnawati Yasni.....	213
17. Perempuan Inspiratif Membangun Keluarga Berkarakter Tangguh Seriwati Ginting.....	227
18. Peran Ibu dalam Keluarga Tatik Raisawati	245
19. Peranan Perempuan dalam Pendidikan Wuriyanti.....	253
Profil Penulis.....	263

Kata Pengantar

Bapak dan Ibu yang budiman.

Syukur kepada Tuhan, *book chapter* “*Perempuan Inspiratif: Penjaga Negeri*” telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan.

Kehadiran *book chapter* Kapin ini dengan karya-karya lain yang dihasilkan bagaikan oasis di tengah padang pasir. Diharapkan para penulis saling bersinergi untuk menjadi penulis yang menginspirasi, lewat karya yang dihasilkan dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas terutama dalam bidang peranan perempuan di ranah publik.

Semoga keberadaan *book chapter* ini menjadi katalisator kita untuk terus berkarya sehingga kita menjadi insan yang berguna. Semoga buku *book chapter* ini bermanfaat dan dapat mencerahkan wawasan kita tentang perkembangan ilmu yang relevan dengan kebutuhan pada masa kini.

Akhir kata, saya tutup dengan pesan, “*Teruslah menjadi perempuan yang menginspirasi agar Indonesia menjadi bangsa yang kokoh dan bermartabat.*” Sekian dan terima kasih.

Bandung, Februari 2022
Ketua Umum KapIN,
Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

Kesejahteraan Psikologis sebagai Salah Satu Penangkal Stres bagi Wanita Indonesia

Meilani Rohinsa

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: meilani.rohinsa@maranatha.edu

.....

A. Pendahuluan

“**A**pabila anda mendidik seorang pria, maka artinya anda hanya mendidik seorang pria; namun apabila anda mendidik seorang wanita artinya anda mendidik satu generasi” merupakan salah satu pepatah terkenal yang disampaikan oleh Brigham Young. Pepatah ini menggambarkan apabila kita mendidik dan memberdayakan seorang perempuan, maka manfaatnya juga dapat dirasakan oleh seluruh masyarakat terutama keluarganya. Pepatah ini menggambarkan betapa wanita memainkan peranan yang besar dalam suatu keluarga bahkan masyarakat.

Seorang perempuan dalam hal ini ibu, merupakan pilar utama dalam sebuah keluarga karena ibu memegang berbagai peran esensial dalam suatu keluarga. Dalam situs Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana Jawa Barat, terdapat setidaknya enam peran ibu di dalam keluarga (dp3akb.jabarprov.go.id). Peran pertama seorang ibu adalah sebagai manajer dalam rumah tangga. Artinya dalam menjalankan peran sebagai manajer rumah tangga, seorang ibu harus dapat mengatur berbagai hal yang termasuk dalam urusan rumah tangga, dari mulai yang sederhana sampai dengan yang kompleks.

Misalnya ibu memiliki peran mengatur rumah agar rumah menjadi tempat tinggal yang nyaman dan damai bagi anggota keluarganya. Selain itu ibu juga berperan dalam mengatur kegiatan para anggota keluarganya, baik dalam hal kegiatan pendidikan, rekreasi maupun kegiatan spritualitas. Dapat dikatakan dalam menjalankan peran sebagai manajer ini juga tercakup peran ibu sebagai pengarah seluruh anggota keluarga yang menuntun semua anggota keluarganya ke suatu tujuan.

Peran yang kedua adalah ibu sebagai akuntan dalam rumah tangga, artinya dalam peran ini seorang ibu harus memiliki kemampuan untuk mengelola anggaran keuangan keluarga. Sebagai pengelola keuangan keluarga, tentu saja ibu bertanggung jawab agar seluruh kebutuhan dalam rumah tangga dapat terpenuhi. Dengan berbagai tuntutan kebutuhan rumah tangga saat ini, bahkan tidak sedikit para ibu juga diharuskan untuk bekerja membantu perekonomian keluarga. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik, sampai dengan tahun 2020 sebanyak 50,70 juta wanita Indonesia adalah perempuan yang bekerja, dan jumlah ini meningkat sebanyak 2,63% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sebanyak 49,40 orang wanita (www.bps.go.id).

Selain menjalankan kedua peran tersebut, seorang ibu juga harus dapat pula menjalankan peran-perannya yang lain di dalam keluarga, yaitu sebagai seorang perawat, sebagai seorang guru, bahkan sebagai seorang koki di dalam keluarganya. Dalam menjalankan perannya sebagai seorang perawat di keluarga, seorang ibu bertanggung jawab untuk merawat seluruh anggota keluarga, terutama anaknya mulai dari dalam kandungan sampai dengan dewasa. Ibu memberikan perlindungan,

perhatian baik secara fisik maupun psikis, dan kasih sayang yang tulus terhadap seluruh anggota keluarga, terutama anak-anaknya. Selain itu ibu juga memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga, seorang ibu ibaratnya adalah seorang koki yang harus mampu memilih dan menyajikan hidangan yang bukan hanya lezat namun juga sehat, agar kebutuhan gizi setiap anggota keluarganya dapat terpenuhi. Peran lain yang harus diemban seorang ibu dalam keluarga adalah sebagai guru yang diharapkan dapat mendidik anak-anaknya agar bertumbuh dan berkembang menjadi anak yang cerdas dan berkepribadian baik. Paparan di atas menggambarkan betapa kompleksnya peran yang diemban oleh seorang wanita ditengah-tengah keluarganya. Mengembang berbagai peran dalam kehidupan tentunya bukanlah hal yang mudah bagi diri seseorang, terutama di masa pandemi Covid-19 seperti yang terjadi saat ini.

Sejak tanggal 24 Maret 2020, di Indonesia di seluruh jenjang pendidikan dilaksanakan proses pembelajaran dari rumah melalui sistem pembelajaran daring. Kondisi pandemik Covid-19 membuat sistem pendidikan mewajibkan siswa dan guru berada di rumah untuk kegiatan belajar dan mengajar (Sekretaris Kabinet Republik Indonesia, 2020). Hal ini tertuang dalam surat edaran resmi nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19). Dalam menjalankan proses pembelajaran jarak jauh, anak tentunya masih sangat memerlukan orangtua, khususnya ibu sebagai pendukungnya. Selama pembelajaran daring ibu bukan saja berperan dalam menyediakan sarana dan prasarana

yang dibutuhkan oleh anaknya dalam proses pembelajaran daring, namun ibu juga berperan mengawasi anak selama pembelajaran daring, memotivasi anak agar bersemangat dalam mengikuti pembelajaran secara daring dan juga berperan sebagai pengarah agar anak terlibat aktif dalam seluruh proses pembelajaran daring. Kondisi ini menjadikan peran ibu semakin kompleks dan penting disaat pandemi Covid-19 mewabah.

Dengan berbagai peran dan tanggungjawab yang diembannya, sangatlah penting bagi seorang wanita dalam hal ini ibu untuk tetap “waras”, sehat secara fisik maupun mental dan dapat berpikir positif. Ketiga hal tadi sangat diperlukan untuk membantu seseorang mengatasi berbagai keadaan atau perubahan situasi yang sedang dihadapi (Newman, 2021). Namun, pada kenyataannya peran sebagai orangtua, terutama pada masa pandemi Covid-19 membuat 83,2% ibu dari 17.565 orangtua di 37 negara mengalami peningkatan stres (Survey Bloomberg Opinion, Save The Children, 2020). Berbagai tuntutan peran dan berbagai perubahan yang dihadapi saat pandemi Covid-19 dihayati oleh Sebagian besar wanita sebagai sesuatu yang menekan dan pada akhirnya menimbulkan stress bagi diri mereka.

Stres yang berkelanjutan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi seorang wanita, terutama berdampak dalam keberfungsian sebagai ibu. Pada beberapa kasus yang terjadi, terdapat laporan ibu yang melakukan tindakan kekerasan terhadap anaknya. Hal ini didukung dengan temuan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang melakukan survei mengenai interaksi ibu dan anak selama masa pandemi Covid-19.

Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 74,4% ibu melakukan peningkatan perilaku kekerasan terhadap anaknya selama masa pandemi Covid-19. Perilaku kekerasan itu dilakukan dalam bentuk kekerasan verbal, kekerasan fisik, kekerasan emosional terhadap anaknya.

Dapat dikatakan berbagai tuntutan peran dan berbagai problematika yang dihadapi oleh ibu membuat ibu mengalami stres yang pada akhirnya berujung pada meningkatnya tindak kekerasan pada anak. Hal ini tampaknya perlu mendapat perhatian. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan (2019) memberikan gambaran tinggi rendahnya stres dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang. Berbagai penelitian yang telah dilakukan, membuktikan pentingnya kesejahteraan psikologis selama masa pademi Covid-19 (Newman, 2021). Adapun manfaat seseorang memiliki kesejahteraan secara psikologis adalah dapat mengurangi perasaan cemas atau khawatir sebagai bentuk dari reaksi stres. Hal ini dapat membantu ibu menjadi lebih produktif, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga dapat mencegah terkena penyakit Covid-19 atau penyakit lainnya. Selain itu kondisi sejahtera secara psikologis juga terbukti membuat kerja gelombang otak menjadi lebih baik, mendorong untuk tetap bersyukur dan bersabar serta meningkatkan kualitas komunikasi dengan para anggota keluarga (Idhom, 2020). Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang ibu untuk memiliki kesejahteraan psikologis dalam menjalankan segala perannya di keluarga. Hal ini bertujuan untuk mencegah ibu mengalami stres dalam tingkatan yang tinggi.

Berikut ini akan dibahas mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat membangun kesejahteraan psikologi ibu. Selain itu juga akan dipaparkan mengenai hal apa yang dapat dilatih oleh ibu untuk mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Dan bagaimana kesejahteraan psikologis ini dapat mencegah ibu mengalami stres dalam tingkatan yang tinggi.

B. Pembahasan

Kesejahteraan psikologis menunjukkan kondisi mental yang sehat, yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, mampu menghadapi tantangan atau masalah dan menggunakan potensi dalam dirinya secara optimal. Dalam menjalankan berbagai perannya dan berbagai problematika yang menyertai peran tersebut, maka penting bagi seorang ibu untuk memiliki kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Terutama di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini, dimana hampir semua individu termasuk ibu mengalami berbagai tuntutan peran dan juga mengalami berbagai perubahan situasi, sehingga kondisi sejahtera secara psikologis merupakan salah satu kunci untuk mengatasi berbagai keadaan sedang dihadapi atau perubahan situasi seringkali terjadi.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan kemampuan seorang individu untuk menentukan keputusan dalam hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif dan mengembangkan potensinya dari waktu ke waktu (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis seorang ibu dapat tercapai apabila ibu tersebut memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*). Hal ini berarti bahwa salah satu faktor penting yang harus dimiliki seorang ibu agar dapat berada dalam kondisi sejahtera secara psikologis adalah kemampuan ibu menerima dirinya sepenuhnya. Ibu harus mampu menerima dirinya baik dari sisi positif maupun dari sisi yang negatif. Memiliki *self-acceptance* artinya juga, seorang ibu juga harus dapat menerima berbagai kondisi dari masa lalunya. Mengingat pentingnya memiliki *self-acceptance* bagi seorang ibu untuk mengembangkan kesejahteraan psikologisnya, maka terdapat beberapa cara dapat dilakukan oleh ibu untuk dapat mengembangkannya. Ibu dapat berlatih memiliki *self-acceptance* dengan cara mengenali kelebihan dalam dirinya, ibu dapat mulai menulis daftar kelebihan yang dimilikinya mulai dari kelebihan yang sifatnya sederhana sampai dengan kelebihan-kelebihan yang bersifat lebih spesifik. Hal lain yang dapat dilakukan ibu agar memiliki *self-acceptance* adalah dengan berupaya mencari *support system* yang dapat memberikan kritik yang membangun, yang dapat mendukung ibu untuk berkembang menjadi lebih baik dan maju, bukan membuat ibu menjadi rendah diri dan menyalahkan diri sendiri. Ibu juga perlu berlatih memaafkan diri sendiri, dan meredam kritikan berlebih terhadap diri sendiri, dan menerima bahwa dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai ibu, dapat saja melakukan suatu kesalahan dan melakukan kesalahan bukanlah akhir dari segalanya.

Hal lain yang dapat membangun kesejahteraan psikologis seorang ibu adalah, apabila ibu tersebut mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positif*

relationship with other). Ibu yang mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain ditunjukkan dengan adanya hubungan yang saling percaya dengan orang lain yang ada disekitarnya dan ibu juga dapat menjalin hubungan yang hangat orang-orang disekitarnya. Selain itu, tanda lain bahwa seorang ibu mampu membina hubungan positif dengan orang lain adalah, ibu memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain dan mampu berempati dan menunjukkan kasih sayang terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya. Dalam berelasi dengan orang lain, ibu dapat saling memberi maupun menerima. Salah satu hal yang dapat dilatih seorang ibu agar mampu membina hubungan positif dengan orang lain adalah dengan memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal yang baik. Dengan memiliki kemampuan komunikasi dengan diri sendiri (intrapersonal) maka akan memungkinkan seorang ibu memikirkan, menafsirkan dan mengevaluasi apa yang sudah ataupun apa yang akan dilakukannya. Hal ini akan mendukung ibu saat melakukan komunikasi dengan orang lain (interpersonal), karena seorang ibu akan memiliki kemampuan membaca kebutuhan lawan bicaranya, menyampaikan ide pikirannya sesuai dengan situasi, sekaligus memberikan respon yang tepat terhadap lawan bicaranya, selain itu juga mampu memiliki empati sekaligus percaya diri dalam berelasi. Diharapkan dengan memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal maupun interpersonal, seorang ibu dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Kesejahteraan psikologis seorang ibu juga dapat tercapai jika ibu memiliki otonomi (*autonomy*). Hal ini berarti seorang ibu akan memiliki kesejahteraan psikologis apabila ibu tersebut memiliki kemandirian dalam mengatur segala perilakunya. Salah satu indikator bahwa seorang ibu memiliki otonomi adalah pada saat ibu dapat menghadapi tekanan sosial, seorang ibu dapat mengambil suatu keputusan yang terbaik bagi dirinya, berdasarkan hasil evaluasinya mengenai kondisi dirinya dan situasi yang dihadapinya. Penting bagi seorang ibu untuk memiliki otonomi, karena ibu tersebut terhindar dari perasaan tertekan karena adanya keterpaksaan dalam bertindak. Untuk dapat memiliki otonomi dan mengatur perilakunya atas dasar kondisi diri dan situasi yang dihadapinya, maka penting bagi seorang ibu untuk memiliki keyakinan diri bahwa dirinya mampu untuk memutuskan sesuatu. Ibu juga perlu mengenali dirinya sendiri, memiliki nilai-nilai dan standar personal yang dapat mengarahkannya dalam bertindak dan mengambil suatu keputusan. Hal ini perlu dimiliki agar ibu memiliki keyakinan diri dan dapat menentukan segala sesuatunya secara mandiri, atau mampu mengambil suatu keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain (*self-determining*). Dapat dikatakan ibu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah ibu yang memiliki *autonomy* yang tidak sekedar patuh terhadap tekanan sosial dan harapan orang lain namun dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan kondisi dan standar personal dirinya.

Kesejahteraan psikologis seorang ibu juga dapat tercapai, jika ibu mampu menguasai lingkungan (*environmental mastery*). Hal ini berarti bahwa salah satu hal

yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis seorang ibu adalah kemampuan ibu menyadari berbagai peluang yang ada dilingkungannya dan dapat memanfaatkannya untuk kepentingan dan kebutuhan dirinya. Tentu saja agar memiliki *environmental mastery* seorang ibu harus memiliki *sense of control*. Ibu harus memiliki keyakinan bahwa hidupnya tidak sepenuhnya bergantung pada keadaan ataupun lingkungan dimana ia berada. Ibu dapat “menguasai atau mengontrol” lingkungan dengan cara menyesuaikan diri dan memanfaatkan hal-hal yang ada di lingkungan dengan baik untuk mencapai tujuan ibu. Hal ini akan membuat ibu akan siap ditempatkan di situasi apapun dan dapat berhasil beradaptasi diberbagai situasi, sehingga kesejahteraan psikologis ibu pun dapat tercapai dengan adanya *environmental mastery* ini.

Kesejahteraan psikologis seorang ibu juga dapat tercapai apabila ibu tersebut memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah dalam hidup (*purpose in life*). Dengan memiliki tujuan hidup memungkinkan ibu memiliki kebermaknaan dalam hidupnya berdasarkan hal-hal yang dialaminya di masa lalu dan masa kini. Selain itu ibu juga memiliki sesuatu yang ingin dicapainya di masa depan. Dalam menentukan tujuan dalam hidupnya sebaiknya ibu memiliki tujuan yang jelas, dalam arti dapat diukur (*measurable*). Penting bagi ibu untuk memiliki tujuan hidup yang dapat diukur, agar ibu dapat mengevaluasi dan merevisi tujuan tersebut apabila diperlukan. Dengan memiliki tujuan hidup yang terukur, ibu juga dapat memantau apakah tujuan tersebut telah tercapai atau belum dan dapat mengetahui hambatan atau rintangan saat akan mencapai tujuan. Tentu saja dalam menentukan tujuan ibu juga harus menentukan tujuan

yang memungkinkan untuk dicapai (*achievable*), yang disesuaikan dengan batasan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dikarenakan tujuan yang tidak disesuaikan dengan kemampuan ibu dikhawatirkan dapat menimbulkan frustrasi bagi ibu karena sulit untuk mencapainya. Dan sebaiknya tujuan hidup ditentukan dengan batasan waktu (*time frames*), agar dapat dievaluasi ketercapaiannya. Ketiga hal di atas perlu menjadi perhatian ibu dalam menentukan *purpose in life*nya agar dapat membentuk kesejahteraan psikologis ibu.

Kesejahteraan psikologis seorang ibu juga dapat tercapai apabila ibu tersebut dapat mengalami pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Salah satu hal yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis adalah penghayatan bahwa dirinya mengalami pertumbuhan pribadi dari waktu ke waktu. Pertumbuhan pribadi ini dapat terjadi apabila ibu menyadari potensi dalam dirinya dan memiliki kesediaan untuk terbuka terhadap pengalaman yang baru. Dengan terbuka terhadap pengalaman baru, maka ibu dapat memiliki kesempatan untuk mengalami perubahan diri ke arah yang lebih baik, dari waktu ke waktu. Menurut Ryff, 1989 pada saat ibu dapat mengembangkan ke enam hal ini dalam dirinya (*self-acceptance, positif relationship with other, autonomy, environmental mastery, purpose in life* dan *personal growth*) maka kesejahteraan dan kebahagiaan pun akan melekat dalam hidupnya. Selanjutnya ibu tersebut dapat memaknai hidupnya ke arah yang lebih positif.

Seorang ibu pada umumnya memiliki berbagai tuntutan peran dan tentu saja berbagai problematika yang mengikuti berbagai tuntutan tersebut. Hal ini membuat ibu menjadi rentan mengalami masalah psikologis, seperti

terjadinya stress. Oleh karena itu, ibu perlu mempersiapkan strategi penyelesaian masalah yang adaptif yang dapat mengurangi gejala stres maupun dampak stress yang dialaminya. Strategi penyelesaian masalah yang adaptif dapat dibentuk dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang ada dalam diri individu tersebut (Freire, 2016).

Freire (2016) menemukan bahwa jika seseorang memiliki penerimaan diri, kemampuan untuk menguasai lingkungan, memiliki tujuan dan arah hidup, serta mampu mengalami pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain maka orang ini akan memiliki sumberdaya yang dapat mendukungnya untuk menyelesaikan masalah secara adaptif.

Dengan memiliki *purpose in life* membuat ibu membuat hidup ibu lebih bermakna, memiliki tujuan yang akan dicapainya di masa yang akan datang. Ibu lebih puas dengan hidupnya, dan berkeinginan untuk mengembangkan diri dan hidupnya (*personal growth*) sehingga pada saat ibu mengalami masalah ataupun kendala yang terkait berbagai perannya di lingkungan, ibu tidak mudah putus asa dan tergerak untuk mencari cara yang terbaik untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Hal ini tentu saja membuat ibu lebih berpeluang untuk menyelesaikan permasalahannya dengan adaptif.

Selain itu dengan memiliki *positive relationship with other* dan kemampuan menguasai lingkungan, maka ibu berpeluang untuk memiliki dukungan sosial yang dapat dimanfaatkannya untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapinya. Dukungan sosial dari lingkungan yang diperolehnya dapat berupa dukungan instrumental maupun dukungan emosional dan dengan *environmental*

mastery yang dimilikinya, ibu dapat memanfaatkan hal-hal yang ada di lingkungan dengan optimal untuk mencapai tujuan ibu sehingga pada saat ibu menghadapi tekanan maupun persoalan dalam kesehariannya ibu dapat lebih berpeluang untuk memiliki strategi penyelesaian masalah yang adaptif.

Ditambah lagi dengan *autonomy* yang dimilikinya, membuat ibu memiliki kesempatan untuk mengambil suatu keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain (*self-determining*), hal ini membuat ibu menghayati bahwa dirinya adalah penggerak seluruh tingkah lakunya. Biasanya seseorang yang menghayati bahwa dirinya adalah penggerak seluruh tingkah lakunya akan lebih bertanggung jawab dan bersungguh-sungguh mencari cara yang terbaik untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapinya, karena ia melakukannya dengan tanpa keterpaksaan. Tentu saja tanggung jawab dan kesungguhan mencari cara terbaik untuk menyelesaikan tekanan dari berbagai perubahan ataupun berbagai masalah yang dihadapinya

Pendekatan ibu dalam menyelesaikan suatu tekanan atau masalah akan berbeda antara ibu yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan ibu yang kurang memiliki kesejahteraan psikologi. Ibu yang memiliki keenam dimensi dalam kesejahteraan psikologis berarti ibu tersebut memiliki sumber daya yang tidak sama dengan ibu yang kurang memiliki kesejahteraan psikologi. Ibu yang memiliki sumber daya psikologis yang terbatas, atau kurang sejahtera secara psikologis akan cenderung menggunakan strategi penyelesaian masalah yang lebih tidak fungsional, seperti menyalahkan diri sendiri, mengabaikan masalahnya, atau berlindung dalam pikiran-

pikiran fantastis (Aulia & Panjaitan, 2019). Kabar baiknya adalah kesejahteraan psikologis bukanlah kondisi yang sifatnya statis dan menetap, namun dapat dikembangkan oleh individu yang bersangkutan melalui beberapa bentuk latihan seperti yang telah di jelaskan sebelumnya di atas.

C. Penutup

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sangat penting bagi seorang ibu untuk memiliki kesejahteraan psikologis dalam menjalankan segala perannya di keluarga. Agar memiliki kesejahteraan psikologis, ibu diharapkan dapat mengembangkan ke enam hal ini dalam dirinya, yaitu *self-acceptance*, *positif relationship with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life* dan *personal growth*. Dengan memiliki ke enam hal di atas dalam dirinya maka kesejahteraan dan kebahagiaan pun akan melekat dalam hidup ibu hal ini membuat ibu berkeinginan untuk mengembangkan diri dan hidupnya sehingga pada saat ibu mengalami masalah ataupun kendala yang terkait berbagai perannya di lingkungan, ibu tidak mudah putus asa dan tergerak untuk mencari cara yang terbaik untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Hal ini tentu saja membuat ibu lebih berpeluang untuk menyelesaikan permasalahannya dengan adaptif. Dengan terselesaikannya persoalan yang dihadapi ibu secara adaptif, membuat ibu dapat meminimalisir reaksi stress yang dimunculkannya, yang pada akhirnya dapat mencegah dampak stres yang dialaminya. Dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu penangkal stres bagi wanita di Indonesia, khususnya bagi para ibu yang menjalankan berbagai peran dengan segala problematika yang mengikutinya. Dan

kesejahteraan psikologis bukanlah kondisi yang sifatnya statis dan menetap, sebaliknya perlu secara terus menerus dikembangkan oleh ibu sepanjang hidupnya

Daftar Rujukan

- Freire, C., Ferradás, M. M., Núñez, J. C., and Valle, A. (2016). Estructura factorial de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes universitarios [The factorial structure of Ryff's psychological well-being scales in university students]. *Eur. J. Educ. Psychol.* 9.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19. <https://kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkanse-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid-19>.
- Newman, K. M. (2021). *What Is Helping Couples Get Through the Pandemic? Research is uncovering how the pandemic affected our romantic relationships and tips for staying close and connected*. Greatergood.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.